Katsugen Undo

butohmanual.com /katsugen-undo/

ЧАСТИНА I

1. Сядьте на стілець у кількох дюймах від краю сидіння. Переміщуйтеся різними незапрограмованими способами. Рухайте головою і шиєю, а також руками, вигинайте тулуб вперед і назад, напружуйте і розслабляйте м'язи. Будьте зручні у своєму діапазоні рухів. Відчуйте, як ваш хребет, шия та голова піднімаються до стелі, і відчуйте, ніби ви «сидите на вершині світу» і насолоджуєтеся поїздкою. Будьте впевнені, що відчуваєте своє дихання і звертаєте увагу на те, що ви бачите, чуєте і відчуваєте. Будь ласка, також видавайте звуки. Все, що вам підходить в даний момент.
2. Тепер пальцями обох рук почніть обмацувати область безпосередньо під грудиною. (Ваша грудна кістка знаходиться в самому низу вашої грудної клітки посередині вашої грудної клітки. Уявіть собі пряму лінію, що йде від вашого носа до пупка. Грудна кістка знаходиться прямо на цій лінії в нижній частині вашої грудної клітки.) Однією рукою знайдіть місце приблизно на три пальці нижче грудної кістки, яке буде трохи м’яким або привабливим. Це місце має бути вашим сонячним сплетінням. Тепер розташуйте вказівний, середній і безіменний пальці «іншої» руки прямо під першою рукою. Потім опустіть свою першу руку та порівняйте положення «іншої» руки. Це не точна наука. Відчуйте, що вам підходить.
3. Натискаючи пальцями на це м’яке місце: глибоко вдихніть через ніс до самого живота. Тепер повільно видихніть ротом (видихаючи «хааа»), нахиляючись вперед. Нахиляючись вперед, глибоко втисніть пальці в м’яке місце. Визначте час так, щоб ви повністю видихнули, як тільки ви досягнете місця, де ви нахиляєтеся вперед настільки, наскільки вам зручно йти, і ваші пальці міцно притискаються до області сонячного сплетіння.
4. Після того, як ви повністю видихнули, повністю і раптово розслабте пальці і все тіло, залишаючись зігнувшись.
5. Дихайте комфортно і залишайтеся в цьому положенні на п'ятнадцять-двадцять секунд, а потім сядьте назад.
6. Повторіть кроки 3, 4 і 5 чотири або п'ять разів. Цілком ймовірно, що в якийсь момент вам захочеться позіхнути, і ваше сонячне сплетіння дещо розм’якне.

ЧАСТИНА II

1. Поклавши руки на коліна, повільно поверніть тулуб і голову в обидві сторони, якомога далі до спини. Також поверніть очі, ніби ви намагаєтеся побачити свій хребет.
2. Коли ви досягнете точки максимального повороту, повністю і раптово розслабтеся, повертаючись у центральне положення.

3. Повторіть цей рух на «інший» бік, а потім зручно сядьте на п’ятнадцять або двадцять секунд, дихайте та звертайте увагу на те, що ви бачите, чуєте та відчуваєте.
4. Повторіть весь цей процес з обох сторін чотири або п’ять разів.
5. Приділіть кілька хвилин і відчуйте своє дихання та зверніть увагу на те, що ви бачите, чуєте та відчуваєте.

ЧАСТИНА III

1. Ви повинні виконати те саме базове скручування, що й у попередній вправі. (Обов’язково обертайте очима.)
2. Цього разу ви також маєте трохи відскочити від центру, одночасно махаючи обома руками в бік, до якого ви обертаєтеся. Ви підстрибуєте, обертаєте головою та тулубом і повертаєте обидві руки в той бік, у який ви скручуєте.
3. У момент досягнення точки максимального повороту ви стрибаєте назад до центру, а потім негайно відскакуєте та обертаєтеся на інший бік.
4. У момент досягнення точки максимального повороту в свою «другу» сторону ви негайно повертаєтеся в центр і повністю і раптово розслабляєтеся.
5. Досить сильно вдихніть через ніс і видихніть через рот (приблизно три рази), а потім, посидівши кілька секунд, повторіть весь процес чотири-п’ять разів.
6. Коли ви закінчите, сядьте повністю розслаблено, помічаючи те, що ви бачите, чуєте та відчуваєте. Обов'язково відчувайте своє дихання.

ЧАСТИНА IV

Коли ви дізналися, що робити, слід виконати наступні кроки одним безперервним рухом:

1. Стисніть кулак, притиснувши великі пальці до решти пальців. (Це НЕ той тип кулака, який ви б стиснули, якщо б хотіли щось вдарити.)
2. Коли ви вдихаєте через ніс, зігніть руки під кутом дев’яносто градусів і підніміть обидві руки в сторони так, щоб ваші руки були на висоті плечей, а ваш кулак дивився вперед.
3. Тепер видихніть через рот, видаючи сильний звук «ха-а-а», напружуючи все тіло (включно з обличчям і заднім проходом), закидаючи голову назад і сильно відкидаючи підняті руки назад, ніби ви намагаєтеся доторкнутися обома лопатками.
4. У той момент, коли ви досягнете точки максимального напруження, повністю і раптово розслабтеся (але не падайте) і переконайтеся, що відчуваєте своє дихання.
5. Приділіть кілька хвилин, щоб помітити, що ви бачите, чуєте і відчуваєте, а потім повторіть весь цей процес чотири-п’ять разів.
6. Закінчивши, сядьте із закритими очима, зверніть увагу на своє дихання та дозвольте будь-якому руху продовжувати.

_____

1. Повільно відкрийте очі і досить сильно вдихніть три-чотири рази через ніс, вниз у живіт і знову видихніть через ніс.
2. Уважно відчуйте своє дихання і запам’ятайте те, що ви чуєте, бачите і відчуваєте.

CC | Creative Commons | **Shadowbody Butoh Інструкція** | Тема WikiWP і WordPress . | RSS